

VEGETARIANISMO

Cayllante Cayllagua Juan Pablo¹

RESUMEN

La dieta vegetariana es considerada un estilo de vida, adoptada bajo principios de filosofía y moral que inducen al individuo a consumir alimentos en base a vegetales. Esta forma de vida, ha sido establecido con algunas diferencias en relación al consumo de alimentos, de tal manera que se ha dado lugar a la aparición de variantes que son las más frecuentemente practicadas como la dieta: vegana, crudívora, frugívora o dieta api, que se han puesto de moda en algunas regiones del orbe, mientras que en otras son rechazadas por las características culturales de la región.

Si bien las dietas vegetarianas han demostrado grandes beneficios en relación al cuidado de la salud humana, reduciendo el riesgo de enfermedades tales como la obesidad, hipertensión arterial, arterioesclerosis, etc., también han demostrado limitaciones en su uso, ya que la ausencia o reducción de consumo de proteína animal, puede llevar sobre todo en edades tempranas a déficits nutricionales que llevan a retardo del crecimiento o alteraciones consecuentes a la reducción vitamínica y de algunos minerales.

PALABRAS CLAVE

Vegetarianismo. Dieta ovolactovegetariana. Macrobiótica.

ABSTRACT

The vegetarian diet is considered a lifestyle adopted under principles and moral philosophy, which induce the individual to consume plant -based foods. This way of life has been established with some differences in relation to food consumption , such that it has led to the emergence of variants that are most often practiced as diet : vegan , raw food, frugivorous or api diet that have become fashionable in some regions of the world, while others are rejected by regional cultural characteristics.

While vegetarian diets have shown great benefits in terms of care for human health by reducing the risk of diseases such as obesity, hypertension, atherosclerosis, etc . Also shown limitations in their use, since the absence or reduction consumption of animal protein, can lead especially in early ages nutritional deficiencies that lead to growth retardation or consequential alterations to reduce vitamin and some minerals.

KEY WORDS

Vegetarianism. Ovolactovegetariana diet. Macrobiotics.

RESEÑA HISTORICA

La palabra vegetariano fue utilizada por primera vez por la Asociación Vegetariana Británica en 1842, en relación al uso de alimentos de origen vegetal con la intención de expresar la idea de que se trataba del consumo de alimentos para mantener a las personas sanas. De esta forma en 1960 Felipe Torres y Besolá, plantean los primeros escritos sobre nutrición vegetariana y precursores de los alimentos que componen este tipo de práctica, haciendo referencia de que muchas personalidades de la historia como Hipócrates, Platón, Celso, Leonardo Da Vinci Gandhi, etc habían sido partícipes de este movimiento. Esta práctica, que tiene un alto contenido filosófico y moral de la vida y hace énfasis en el rechazo del consumo de alimentos de origen animal.^{1,2}

De esta forma la *daita* (dieta) Hipocrática que tenía el fin de mejorar la vida de las personas, se convierte en una forma de vida para determinados grupos sociales, quienes a partir de numerosas fuentes documentales pretenden establecer como pauta única de salud al consumo de alimentos naturales alejados del consumo de derivados animales, sosteniendo principios religiosos y morales sobre la vida. Resultado de todo el proceso histórico donde se ponen en evidencia aspectos benéficos y desfavorables y la controversia de múltiples investigadores, la dieta vegetariana alcanza

¹ Univ. Tercer Año Facultad de Odontología UMSA

la cumbre de su crecimiento a mitad del siglo XX, donde se desarrollaron guías nutricionales y aportes vitamínicos adicionales, complementando lo que se dio a llamar la dieta del futuro. En 1944 se introdujo el término VEGAN englobando a vegetarianos que no consumían lácteos ni huevos, mientras que entre 1960 a 1979 se produce el auge de la dieta macrobiótica de Mishio Kushi, a partir de entonces, numerosos cambios en diferentes regiones del planeta, han promovido el uso de dietas vegetarianas estrictas o parciales, con el único fin, "buscar la salud". Ya a finales del siglo XX, Grande Covián a partir de un escrito sobre nutrición, plantea controversias sobre la utilidad de una dieta vegetariana estricta, describiendo limitaciones en su uso.¹⁻³

LA ALIMENTACION EQUILIBRADA

Diferentes estudios de investigación en nutrición, han establecido que el ser humano requiere del consumo de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales en forma equilibrada, que se encuentran en diferentes alimentos distribuidos en la naturaleza.

Se conoce históricamente que el desarrollo de las capacidades intelectuales del hombre nace con el consumo de alimentos en base a carne de animales, concluyéndose que el aporte de aminoácidos esenciales es importante para el crecimiento ponderal e intelectual y que los mismos no pueden ser aportados, al igual que algunos lípidos, por alimentos estrictamente vegetarianos.

Si bien se ha demostrado que el consumo excesivo de carne, sobre todo vacuna y bovina, pueden provocar enfermedades que van desde la hipertensión hasta el cáncer, el consumo de carnes de peces y algunas aves pueden ser el sustituto de las antes mencionadas, reduciendo el riesgo de cuadros patológicos.

TIPOS DE VEGETARIANISMO

Los vegetarianos tienen diferentes conductas alimenticias, en función al tipo de alimentos ingeridos, de este modo se

pueden identificar los siguientes tipos de vegetarianismo:

- a) *Ovolactovegetariano*, los vegetarianos que cumplen este tipo de dieta se alimentan alimentos derivados del huevo y leche así como de semillas, cereales, leguminosas, excluyendo cualquier tipo de carnes.^{3,4}
- b) *Vegetariano parcial*: son las personas vegetarianas que se alimentan principalmente de frutas de diverso tipo; semillas, cereales, leguminosas, consumiendo cantidades pequeñas de carnes de aves o pescados.^{4,5}
- c) *Vegetarianos estrictos o veganos*: son individuos que tienden a promover el crecimiento y desarrollo muscular, a partir de la ingesta de alimentos calóricos. Sus alimentos son exclusivamente de origen vegetal.⁵⁻⁹
- d) *Macrobiótica*, proviene de las palabras macro= grande, y bios: vida, haciendo mención a la prolongación de la vida. Su principal representante fue un filósofo oriental (Oshaewa), quien propone la ingesta alimenticia en base al Yin y al Yan, distribuyendo el consumo de alimentos en 10 niveles diferentes, que deben ser cumplidos estrictamente, recomendando el consumo de alimentos en base a las estaciones, lugar y espacio.¹ Esta dieta excluye los productos refinados como el azúcar blanco, pan, embutidos, alcohol, etc.
- e) *Api-lacto*: o dieta del delfín, dieta conocida con el nombre de *nutrición celular*, descrita por Linus Pauling, quien hablaba sobre la necesidad de contribuir a la nutrición de la célula a partir de todos los componentes nutricionales de la naturaleza, asociando el ejercicio y trabajo mental de relajación.^{1,10,11}

- f) *Crudívoro*: es una dieta preconizada por Marchesseau, que plantea el consumo de alimentos crudos, vegetales, semillas, leche, queso y huevos, de los cuales el 50-100% deben mantenerse crudos, con el fin de rescatar los nutrientes en forma completa.^{1,9}
- g) *Frugívoro*: es la dieta que se basa en el consumo de frutas y semillas, ajo, limón y cebolla, asumiendo que en las primeras etapas de la vida, los hombres consumían solamente frutas, y no hacían uso de vegetales u otro tipo de alimentos. Como en todos los casos, hay personas que apoyan dicha teoría y otras que la refutan.^{1, 9,10}
- h) *Antroposófica filosófica*: planteada por Rudolf Steiner e Ita Vegman, utilizada con fines terapéuticos en casos de cáncer, con base lactovegetariana, y que tiene variantes a la dieta de ayuno de Buchinger, o la dieta cromática, donde se promueve la ingesta de un solo alimento por vez, en el caso de la primera, o de alimentos de un mismo color en la segunda.¹

UTILIDAD DE LA DIETA VEGETARIANA

El consumo de dieta vegetariana, al incluir grandes cantidades de fibra y de vitaminas y minerales, así como de proteína vegetal, ha mostrado grandes beneficios en la reducción de algunos tipos de cánceres como el de colon, relacionado a la presencia de proteína animal. Del mismo modo, la reducción de cáncer de mama en individuos que consumen dietas vegetarianas, se ha explicado por la disminución de la cantidad de estrógenos encontrados en la grasa animal, del mismo modo la ingestión de alimentos pobres en lactosa, reduce la posibilidad de daño ovárico, que según estudios se ve favorecida por el consumo de productos lácteos.

El vegetariano, al reducir la ingesta de grasa animal, disminuye consiguientemente la presencia de colesterol sanguíneo, que conduce a la hipertensión arterial, siendo el consumo de vegetales beneficioso en

pacientes con esta patología, favoreciendo de igual modo a las enfermedades cardiacas relacionadas a la arterioesclerosis.³

Cabe mencionar que los vegetarianos, tienden a mantener un peso adecuado para la talla, por lo que la posibilidad de presentar obesidad es nula, con lo que se reduce el riesgo de la presencia de síndrome metabólico o resistencia a la insulina, disminuyendo por lo tanto, la posibilidad de adquirir diabetes mellitus.

Los beneficios no quedan allí, se reportan de igual forma, beneficios en la reducción de formación de cálculos biliares y renales, al disminuir la excreción de calcio y ácido oxálico. Sin embargo, la baja ingesta de calcio, en los vegetarianos estrictos, puede llevar a osteoporosis, ya que los vegetales tienen menor disponibilidad del calcio, que el contenido en los productos lácteos.³⁻⁴ La ingesta de cobre y manganeso es mayor en el grupo de vegetarianos que en los omnívoros, al encontrarse este micronutriente en los cereales enteros, semilla y vegetales verdes.

Las desventajas de la dieta vegetariana orientan a reducción de consumo de aminoácidos esenciales, los cuales son importantes durante la infancia, por lo que el desarrollo cerebral puede verse afectado, disminuyendo las funciones esenciales de dicho órgano. A todo lo mencionado se añade el hecho de que la reducción de consumo de carne y derivados, puede llevar a depleción de vitamina B 12, que es parcialmente compensada por el consumo de raíces, y algunas semillas como el miso, sin embargo, la cantidad requerida de dicha vitamina no llega a ser suplementada en su totalidad, mucho más si se toma en cuenta que el consumo de alimentos industrializados es frecuente.^{3,4} Por tanto, el riesgo de anemia megaloblástica en los vegetarianos es más frecuente que la presencia de anemia por déficit de hierro, además de presentar altas concentraciones de homocisteína que junto con los niveles bajos de vitamina B12 pueden llevar a daños neurológicos. Por su lado, es importante mencionar que las mujeres vegetarianas en etapa de gestación, pueden depletar de vitamina B12 a los recién nacidos, los cuales

pueden desarrollar un síndrome clínico metabólico, con anorexia, irritabilidad, hipotonía, movimientos involuntarios anormales, durante el primer año de vida.⁵ Se debe tomar en cuenta que la dieta vegana estricta podría influenciar en el crecimiento de los niños a diferencia de la dieta ovolactovegetariana.^{7,9}

Otro nutriente que puede ser afectado en el consumo de las dietas vegetarianas es el hierro, el cual tiene su mayor concentración en carnes rojas, de tal forma que el hierro consumido en los vegetales puede no ser suficiente para los requerimientos metabólicos del ser humano, debido a que la forma química del mismo no es la adecuada para su absorción.⁴

Es importante destacar que el selenio es un elemento que es poco absorbido por los vegetarianos, ya que se encuentra principalmente en productos cárnicos, como el hígado, riñones y peces de mar, provocando deficiencias que pueden ser notables en niños y mujeres en etapa de gestación.⁴

La dieta macrobiótica por su parte puede llevar a adelgazamiento marcado por el consumo discriminado de alimentos, sobretodo proteínas de origen vegetal y lácteos.⁶ Por su lado, la dieta crudívora, tiene el riesgo del consumo de alimentos, que no son sometidos a acción del calor, por lo que la presencia de microorganismos puede condicionar a enfermedades infecciosas intestinales u otras.¹⁰

BIBLIOGRAFIA

1. Anónimo Historia del vegetarianismo. URL disponible en: http://www.unizar.es/med_naturista/historia%20y%20dieta%20vegetariana.pdf Accedido en fecha 12 de marzo del 2014
2. Morales I. El vegetarianismo a través de a historia. URL disponible en: <http://www.unionvegetariana.org/historia.html> Accedido en fecha 12 de marzo del 2014
3. Comité de Medicos por una medicina responsable. Physicians committee for sensible medicine. La Comida Vegetariana. Poderosa para la salud.

URL disponible en: http://www.pcrm.org/pdfs/health/info_spv_egfoods.pdf Accedido en fecha 12 de marzo del 2014

4. Serralde Zúñiga A. E., Pasquetti Ceccatell A., Meléndez Mier G. Micronutrientes en vegetarianos. Revista de endocrinología y nutrición. 2005;13(1):33-38 URL disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2005/er051e.pdf> Accedido en fecha 12 de marzo del 2014
5. Casñedo-Arguelles A. Dietas vegetarianas. Rev Pediatr Aten Primaria 2006; 1:119-131. URL disponible en: <http://www.pap.es/files/1116-532-pdf/557.pdf> Accedido en fecha 12 de marzo del 2014
6. Anónimo. La alimentación macrobiótica. URL disponible en: <http://www.aibarra.org/Apuntes/Farmacologia/Alejandro%20Cort%3%A9s%20Garc%3%ADa%20-%20Farmacolog%3%ADa,%20nutrici%3%B3n%20y%20Diet%3%A9tica%20-%20La%20dieta%20macrobiotica.doc> Accedido en fecha 12 de marzo del 2014
7. Mangels R. Alimentando niños veganos. URL disponible en: <http://www.ivu.org/spanish/trans/vrg-kids.html>. Accedido en fecha 12 de marzo del 2014.
8. Hebbelinck M., Clarys P., Malsche A. Características del crecimiento, desarrollo y condición física de los niños, adolescentes y jóvenes adultos vegetarianos flamencos. URL disponible en: <http://www.proyectopv.org/1-verdad/nocomercarne6.htm> Accedido en fecha 12 de marzo del 2014.
9. Gimeno E. Formas alternativas de alimentación. OFFARM 2012;21(9):88-94. URL disponible en: http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pidet_articulo=13038005&pidet_usuario=0&pidet_revista=4&fiche-ro=4v21n09a13038005pdf001.pdf&ty=110&accion=L&origen=doymafarma&web=www.doymafarma.com&lan=es Accedido en fecha 13 de marzo del 2014.
10. Gottau G. Dieta crudívora, sus pro y sus contra. URL disponible en: <http://www.vitotónica.com/dietas/dieta->

crudivora-sus-pro-y-sus-contra. Accedido en fecha 13 de marzo del 2014.

11. Gracia A., Gracia A.J. La dieta del delfín. 1era edición 2010 URL disponible en: http://api.ning.com/files/0TyPLysMYmYxkNzeUonozZ3P3Pc*T6E6fKR9jWsfUNPTM5BAaLkhQCIt057bUxwPvv1-ZKMB2rLM-VSKRiiXRktuXMQzU46E/LADIETADELDELFINPDF.pdf Accedido en fecha 13 de marzo del 2014.